DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 10.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

IV. Igrzyska olimpijskie w Londynie w lipcu 1908.

Według sprawozdania dr. Vl. Müllera, podanego w czeskim „Věstniku Sokolskym“.

Do igrzysk tych wybudowano osobny »Stadion«, za miastem, na t. zw. Shepherd's Bush, do którego dostać się można za 20 hal., podziemnemi i nadziemnemi kolejami, Tramwajami, autobusami, omnibusami i t d. Stadion w kształcie olbrzymiego owalu, którego długość = 300 yardów, szerok. = 210 yardów zbudowany był z żelaza i cementu, trybuny sięgały wysokości 4 piętr, pod nimi były szatnie. Trybuny były w części kryte, w części otwarte z 75.240 siedzieni. Środek stadionu tworzy murawa, służąca do footballu i lekkiej atletyki, otoczona 600 yar., długim torem do biegu pieszego (9 yar. szer. popiołem wysypanych, torem dla cyklistów, 11 yar. szer., w końcu miejscem dla widzów.

Obok głównej trybuny, przy środkowym jej znaku, urządzono na boisku pływalnię do zawodów w skoku i pływaniu — 100 yardów długą, 5 m głęboką, z wieżą 10 m wysoką, dającą się zapomocą osobnego mechanizmu zniżyć, aż na dno wody. Budowa Stadionu kosztowała 3,000.000 Kor. Dnia 13 lipca o godz. 3·30 popoł. otworzył król Edward VII. zawody olimp. w obec słabo zapełnionych trybun, i uczestników, którzy się stawili w 2000 głów z następujących krajów: Austrya 8. Belgia, Czechy 30. Dania, Francya 80. Niemcy, Australia, Azya, Kanada, Ameryka, Stan zjedn., Wielka Brytania, Grecya, Holandya, Węgry 65. Włochy, Norwegia, Szwecya 72. Rosya, Szwajcarya.

Po ceremonijnych przemowach i defiladzie zawodników przed królem, rozpoczęto ćwiczenia zawodnicze w biegu, pływaniu, jeździe na kołach i gimnastyce towarzyskiej, a mianowicie:

Szwedzi 32, wykonali ćw. wolne swoją metodą, ćw. rzędowe i ćwicz. na prymitywnych przyrządach, j. n. p. przewroty przez krzesła, kuczki wolne przez konia w szerz i t. p.

Norwegowie wykonali ćwicz. wolne, podobne do szwedzkich kończąc je (wszyscy równocześnie) pochodem na rękach, co wywołało wiele humoru. Dalej skoki i przewroty przez stół, w końcu na dywanach na ziemi wykonali: przewroty i salta wprzód i wstecz.

Duńczycy ćwiczyli towarzysko na koniu wszerz z łęk, j. n. p. zawrotki i t. p. Dunki ćwiczyły wolne bez i z oporem, tudzież na koniu wszerz.

Dnia 14 lipca rozpoczęły się zawody gimnast. zastępów i jednostek na przyrządach, a mianowicie: na drążku, poręczach, kółkach, koniu wszerz. z łęk i wspinaniu po linie. Drążków ustawiono 12 trojakiego rodzaju: żelazne, żelazne powleczone skórą i żelazne powleczone drzewem. Drążki skórzane były ślizkie, drążki drewniane nieelastyczne, przeto wszyscy niemal ćwiczyli na drąż. żelaznych. Połowa drążków z każdego rodzaju była ustawiona w wysokości 2·50 m, połowa druga w wysok. 2·20 m. Średnica drąż. od 30—32 mm. Poręcze (nowe, jak w ogóle wszystkie przyrządy) były dwojakiego rodzaju: jedne wysokie na 1·60 m a 46 cm szerokie, inne 1·48 m wysok. a 43 cm szer. Długość żerdzi = 2·80 m do 3 m, owalnego przekroju = 55 – 46 cm – konstrukcyi żelaznej, żerdzie drewniane.

Kółka żelazne, okryte skórą o średnicy 30—32 mm, do podnoszenia, zawieszone na nowych linach, na rusztowaniu 7·5 m wysokiem. Koń wszerz, 1·90 m długi, 40cm gruby, kark i grzbiet równo długie, 1·20 m wysoki, szerokość między łękami 46 mm, łęki żelaz. obciągnięte skórą, 11 cm wysokie, łukowe 32 mm w średnicy. Lina 5 cm w średnicy, górny znak w wysokośći 7·20 m dolny, od którego liczyć się zaczyna wspinanie, 1·80 m, co 45 cm znak długość wspinania 5·40 m. Wspina się tam i napowrót tyle razy ile zawodniczący wytrzyma. Szybkość wspinania nie gra żadnej roli, lecz liczba przebytych znaków.

Do zawodów jednostek zgłosiło się 127 a mianowicie:

z Anglii 20	Francyi 20	Norwegii 9
Belgii 2	Holandyi 17	Węgier 11
Czech 2	Włoch 19	Kanady 2
Finlandyi 5	Niemiec 20	

Wszystkich rozdzielono na 14 zastępów, z których połowa ćwiczy 14 lipca, reszta 15 lipca. Klasyfikacya z poszczególnych ćwiczeń jest tajna (powinna być jawna), wskutek czego zawodnicy oddani są na łaskę i względną bezstronność i znawstwo sędziów, ponadto regulamin zawodniczy był niejasno skreślony, tak, że zawodnicy musieli się informować u sędziów o wiele szczegółów. Każde

ćwiczenie mierzono na czas. Kto wykonał dłuższe ćwiczenie, ten otrzymywał więcej punktów, ćwicz. nie mogło trwać dłużej, niż 2 minuty. Przy każdym przyrządzie było 3 sędziów, a każdy klasyfikował z osobna. Jeden klasyfikował a) stopień trudości ćwiczenia i jakość kombinacyi, drugi b) zestawienie i następstwo, c) trzeci rozmaitość ćwiczenia. Najwyższa liczba punktów u jednego sędziego wynosiła 24, zawodnikowi ogłaszano sumę punktów wszystkich trzech sędziów. Z tej zasady wyłączone było wspinanie, które znaczono ilością przebytych znaczków na linie. Taka metoda oceny daje przystęp samowoli i protekcyi.

Z wykonanych ćwiczeń nie ma nic nadzwyczajnego do wyróżnienia, z wyjątkiem kilku tu i tam czysto akrobatycznych, bezcelowych sztuczek.

Równocześnie z zawodami jednostek, odbywały się na drugim końcu »Stadionu« zawody gimn. zastępów w ćwiczeniach wspólnych. Dla każdego zastępu wyznaczono czas 30 minut. Duńczycy w liczbie 20, piękni i dobrze dobrani młodzieńcy, w białym stroju od góry na dół, przeprowadzali ćwicz. wolne, w tempie autoopornem, wytrzymania i skoki naprzemian z ćwicz. rzędowemi.

Po nich nastąpili Norwegowie. Tak ci, jak i pierwsi przypominali sposobem wykonania ćwiczenia Szwedów.

Anglicy w liczbie 33, ćwiczyli zupełnie powszednie ruchy, a sposobem wykonania pozostawali znacznie w tyle, za Duńczykami i Norwegami.

Nastąpiły ćwiczenia dwóch zastępów Finlandzkich, (poza konkursem). Ćwiczono: na poręczach, drążku, koniu wzdłuż bez łęk ze sznurkiem przed koniem i ćw. laskami. Wszystkie ćwiczenia nie wychodziły poza ramy zwykłych, codziennych ćwiczeń lepszych zastępów.

Po godzinie 6 wieczorem mieli jeszcze ćwiczyć Włosi i Niemcy (poza konkursem). Włosi odstąpili pozostali sami Niemcy, którzy w liczbie 24 przerobili ćw. wolne, następnie w 3 zastępach po 8, przerobili ćwiczenia równocześnie na 3 poręczach. Ćwiczenia ich były piękne i wybornie wykonane. Potem wykonali przeskoki na wysokim koniu, salta i t. p., a skończyli ćwicz. na drążku. Niestety publiczność, z powodu zmierzchu, opuściła trybuny, tak, że Niemcy ćwiczyli przed pustymi trybunami. Zaiste dziwić się należy, jak słaby interes okazują Anglicy gimnastyce. Poco było tyle milionów wydatku na Igrzyska? Jedynie bieg w zawody ma jeszcze jaką taką siłę przyciągania Anglika.

Dnia 15 lipca popołudniu rozpoczęły się zawody pozostałych zawodników. Dziś zawody idą lepiej. Pogoda zda się wpływa dodatnio na zawodników. Jedynie przy ćwiczeniach w huśtaniu na kółkach, nie darzy się zawodnikom gdyż nowe powrozy kółkowe zachowują się, jak gumowe postronki i zrzucają ćwiczących przy staniu na rękach i innych trudniejszych ćwiczeniach.

*

Na drugim końcu „Stadionu" odbywają się równocześnie dalsze zawody zastępów.

Finlandczycy w liczbie 24, ćwiczą żelaznemi laskami, rej, bieg rozstawny, piramidy i t. p. Francuzi w liczbie 36, występują w białem ubraniu, białych pończochach i mesztach, na poprzek piersi rozpięta trójkolorowa szarfa. Przerabiają ćwicz. wolne od pojedynczych do złożonych ruchów, szkołę boxowania, szkołę zapaśniczą w 2 dwurzędach, różne poskoki bez i z obrotami, w końcu ćwicz. mosiężnemi laskami, 1·20 m długimi. Ćwiczenia robiły wrażenie wielce dobre. Nastąpili teraz Szwedzi w liczbie 32 młodzieńców, o wspaniałej budowie, w białym stroju. Produkowali się swoją siłą i wytrwałością w ćw. opornych, igrzyskach dwójkowych, przeskokach jeden przez drugiego i t. p. Ćwiczenia ich wydatne i zdrowe mają, jak sami Szwedzi, już sławę swoją, która ich i tu nie minęła. Dzień ten zakończyły ćwiczenia kobiet duńskich i angielskich, tudzież gimnastyków londyńskich.

Kobiety duńskie, ubrane na biało, pończochy jasno brązowe, żółte trzewiczki, ćwiczą w dwóch silnych zastępach: na „bomie" ćwicz. równowagi, skok w wyż, przeskoki przez „bom", w końcu na dwóch „bomach" nad sobą umieszczonych, ze stania na niższym, wymyk na wyższy i t. p.

Kobiety angielskie w ubraniu podobnem do czeskich i polskich sokolic, ćwiczą w 2 silnych zastępach. Jeden zastęp przeprowadza ćw. wolne, rej biegiem i t. p. drugi ćw. maczugami, kołem ozdobionym, ćw. wolne i na koniu w szerz. Zastępy Angielskie ćwiczą na poręczach, piramidy na 2 drążkach, woltyże i przeskoki na stole.

Dnia 16 lipca w skutek deszczu już od rana, odłożono zawody zast. z Holandyi, Włoch i Niemiec, którzy już, całkiem wycofali się z zawodów. Odbywają się tylko zawody kolarzy, w biegu pieszym, w rzucie kulą i t. p. tudzież zawody w pływaniu i skoku do wody.

Dnia 17 lipca odbywały dalsze zawody, które w ogólności dały następujące wyniki.

W gimnastyce: W zawodach jednostek zwyciężyli w następującym porządku:

1. Braglia (Włochy) = 317 pun.	6. Hodgetts (Anglia)
2. Tysoll (Anglia) = 312 „	7. Lalu (Francya)
3. Segurra (Francya) = 297 p.	8. Diaz (Francya)
4. Steuernagel (Niemcy)	9. Potts (Anglia)
5. Wolf (Niemcy)	10. Rolland (Francya)

W zawodach zastępów:

1. Szwecya = 438 punktów	5. Francya = 319 punktów
2. Norwegia = 415 „	6. Włochy = 306 „
3. Finlandya = 407 „	7. Holandya = 297 „
4. Dania = 378 „	8. Anglia = 196 „

Niemcy, jak podaliśmy, niedokończyli zawodów, lecz otrzymali w uznaniu za najlepsze ćwiczenia na przyrządach nagrodę „Coupe Olimpique", złoty puhar, co ma być rekompensatą, za umieszczenie ich pod wieczór, gdy już publiczność opuściła »Stadion«.

W y n i k i w z a w o d a c h l e k k i e j a t l e t y k i, która się odbywała rano na Stadionie i wczasie zawodów gimnastycznych, są następujące:

Ćwiczenia zawodników	Zwycięzca	II. nagroda	III. nagroda	Czas (miara) wykonania		
				g.	m. / metr.	s / cent
Bieg Maratoński (42 km)	Hayes - Ameryka	Hefferon - Afryka	Forshaw - Amer.	2	55	18
*) Bieg 800 m. (płaski)	Sheppard - Amer.	Lunghi - Włochy	Braun - Niemcy	—	1	$52\,^4/_5$
*) Bieg 1.500 m. (płaski)	Sheppard - Amer.	Wilson - Angl.	Hallows - Angl.	—	4	$3\,^2/_5$
**) Bieg 110 m. z płotami	Smithson - Amer.	Garrels - Amer.	Shaw - Amer.	—	—	15
Bieg 400 m. z przeszkodami	Bacon - Amer.	Hillman - Amer.	Treemar - Angl.	—	—	55
Skok w wyż z rozbiegu	Porter - Amer.	Leahy - Angl.	Simony - Węgry	—	1	$90\,^1/_2$
Skok o tyczce	Gilbert - Amer.	Coocke - Amer.	Jacobs - Amer.	—	3	81
Bieg 400 m. (płaski)	Halswelle - Angl.	—	—	—	—	50
*) Bieg 5 mil angiel. (8.045 m)	Vaight - Angl.	Owen - Angl.	Svanberg - Szwec.		25	$11\,^1/_5$
Bieg 3.200 m. steepl-schase	Russel - Angl.	Robertson - Angl.	Eisele - Amer.	—	10	$47\,^4/_5$
Bieg 3 mil angiel. (4.827 m.) drużyn.	Anglia	Ameryka	—	—	14	$39\,^3/_5$

Ćwiczenia zawodników	Zwycięzca	II. nagroda	III. nagroda	Czas (miara) wykonania g.	m. metr.	s. cent.
**) Chód 10 mil angiel. (16.090 m)	Larner - Anglia	Webb - Anglia	Spencer - Anglia	1	15	57 1/5
Trójskok z rozbiegu	Ahearne - Anglia	M. Donald - Kan.	Lawson-Norwegia	—	14	90
Trójskok z miejsca	„	—	—	—	10	12
Bieg 1600 m rozstawny	Ameryka	Niemcy	Węgry	—	3	29 2/5
Rzut młotem	Flanagan - Amer.	Mc. Grath - Amer.	Walsh - Kanada	—	51	90
Rzut dyskiem (grecki)	Sheridan - Amer.	Horr - Amer.	Jaervine - Finl.	—	39	22
Rzut dyskiem (dowolny)	Sheridan - Amer.	Giffin - Amer.	Horr - Ameryka	—	40	88
Rzut kulą	Rose - Ameryka	Horgan - Anglia	Garrels - Amer.	—	14	32
Skok w dal z miejsca	Ewry-Ameryka	Tsilitrias - Grecya	Sheridan - Amer.	—	3	33
Skok w wyż z miejsca	Ewry - Ameryka	Bellars - Ameryka	Tsilitrias - Grecya	—	1	58
Skok w dal z rozbiegu	Irons - Ameryka	Kelly - Ameryka	Bricker - Kanada	—	7	48
Mocowanie liną	Liverpool - Angl.	Londyn - Anglia	Londyn - Anglia	—	—	—
*) Bieg 100 m. płaski	Walker - Afryka	Rector - Ameryka	Kerr - Kanada	—	—	10 4/5
Bieg 200 m. płaski	Kerr - Kanada	Cloghen-Ameryka	Cartmell - Amer.	—	—	22 2/5
Rzut oszczepem (dowolny)	Leeming-Szwecya	Svourres - Grecya	Halse - Norwegia	—	54	43
Rzut oszczepem (uchwyt w środku)	Leeming-Szwecya	Halse - Norweg.	Nilson - Szwecya	—	54	81
Chód 3.500 m.	Larner - Anglia	Webb - Anglia	Kerr - Australia	—	14	55
Skok z mostku do wody	Szwecya	—		—	8	37

*) Oznacza rekord olimpijski. — **) Oznacza rekord światowy.

W zawodach szermierczych pierwsze miejsce zdobyli Węgrzy, drugie Czesi. Tym ostatnim jednak, bez słusznych przyczyn, kazano jeszcze raz walczyć o zwycięstwo. To spowodowało ich protest, który nie uwzględniono — Czesi też drugi raz do walki nie stanęli.

Wyniki zawodów w Tennisie, Footballu, i innych grach nie są dotychczas wiadome.

Zawody automobilów odbyw. w Rookland, — łodzi motorowych w Solent, — wioślarskie w Heley, — strzeleckie w Risley.

Czesi wzięli udział wysłaniem trzech reprezentantów (Vl. Müller, Czada i Honzatko — druh. Erben z powohu choroby pozostał w domu). W zawodach brali udział Czada, który uległ w czasie ćwiczeń na drążku lekkiemu wypadkowi i druh Honzatko, ten zaś nie był dysponowany. Pierwszy uzyskał w szeregu następstwa najlepiej ćwiczących 25 miejsce — drugi zaś 36.

Zaznaczyć należy wielkie niezadowolenie wielu narodów z ostatnich Igrzysk londyńskich. Ustanowienie wyłącznie samych Anglików sędziami, dało pierwszy powód do niezadowolenia. Następnie posądzają ich o stronniczość na rzecz angielskich zawodników, protestów była wielka moc samych zaś Londyńczyków posądzają o robienie polityki przy Igrzyskach, albowiem n. p. Niemców sposponowano tak w czasie defilady (gdy defilowali przed królem, publiczność milczała, a natomiast Francuzów entuzyastycznie okrzykiwała), jak i w czasie ich ćwiczeń, które wyznaczono pod wieczór wtedy, jak już nikogo z reprezentantów nie było na boisku, chociaż Niemcy w ćwiczeniach na przyrządach byli najlepszymi, a mimo wycofania się z zawodów, otrzymali wędrowną nagrodę Coupe Olimpigne, złoty puhar. Antypatya Anglików i Amerykanów wzmogła się w czasie Igrzysk i dawała obrzydliwe sceny. Tak n. p., gdy sędziowie (angielscy) dyskwalifikowali Amerykanina Carpentera, który zwyciężył w 400 m. biegu (zato, iż rzekomo natarł w biegu na swojego angielskiego konkurenta), i zarządzili ponowny bieg, omało nieprzyszło do bójki między atletami Ameryki a Anglii. Włosi również są wielce niezadowoleni, gdyż ziomek ich, Dorando, w biegu Maratońskim, przybył pierwszy do mety, jednak, dlatego iż przed metą runął na ziemię z powodu wysiłku, a przy wstawaniu pomogli mu ludzie, dyskalasyfikowano go zupełnie, tak, iż nawet ani drugiej, ani trzeciej nie otrzymał nagrody. Niemniej niezadowoleni są Czesi, którzy skarżą się na brak kwalifikacyi gimnastycznych sędziów angielskich i zapowiadają wstrzymanie się w ogóle od udziału w Igrzyskach olimpijskich.

Z tego wszystkiego widać, że IV-te igrzyska olimpijskie zrobiły fiasko w każdym kierunku: — tak odnośnie do udziału publiczności (trybuny były niemal codziennie puste), jak co do poparcia idei międzynarodowej harmonii i rozwoju ćwiczeń sportowych.

Zlot turnerstwa w Frankfurcie n. Menem

w dniach 18. do 22. lipca 1908.

Sprawozdawca: Świątkiewicz Włodz.

Boisko.

Boisko właściwe dzieliło się na 3 części. Pierwsza część północna obejmująca 11.300 m² przeznaczoną była do ćwiczeń zastępów na przyrządach. Druga część położona na południe od boiska pierwszego 255 m długa a 204 m szeroka — mająca więc 52.000 m² stanowiła boisko do ćwiczeń wspólnych — do zawodów w biegu — w rzucaniu piłki procnej i gier. Na zachód od pierwszego było trzecie boisko z 3 namiotami (60 m. długi a 38 m. szeroki) bez ścian, w których odbywały sie zawody w pięcioboju — sześcioboju, w szermierce a na wypadek deszczu miały się tam odbywać biegi na 100 m, — dwa namioty bowiem pierwsze były ze sobą złączone wąskim dachem, umożliwiającym wytyczenie bieżni krytej. Boiska te stanowiły każde dla siebie odrębną całość, były otoczone płotem drucianym i oddzielone ulicą 5 do 6 m. szeroką. Pierwsze boisko (11.300 m²) zaopatrzono we wszystkie przyrządy, a była ich ogromna moc. — Przyrządy były jednakowej budowy i pochodziły prawdopodobnie od jednego fabrykanta. Boisko drugie - piękną murawą pokryte, miało do frontu 140 stanowisk a w głąb 110 — z tego jednak 14 stanowisk wgłąb odpaść musiało — gdyż na tym pasie była urządzona bieżnia i wybudowano domek, w którym chowano przybory do gier. — Boisko więc to mogło pomieścić (140 × 96) 13440 ćwiczących. Tabliczek do rozstępu bocznego i czelnego nie było — natomiast szachownicę tworzyły nieznaczne rowki, wzdłuż i wszerz boiska biegnące, zalane mlekiem wapiennem, w miejscach swego przecięcia uwidoczniały bardzo dokładnie stanowiska ćwiczących. Takie oznaczenie stanowisk okazało się bardzo praktycznem przy wejściach i zejściach, gdyż ułatwiało cwiczącym krycie się i równanie. W rozstępie co 30 stanowisk wzdłuż i wszerz boiska stały 4 metrowe słupy — na których umieszczono dzwonki elektryczne — zastępujące przy ćwiczeniach, wejściach i zejściach muzykę. Namioty dzieliły się w linii podłużnej na 3 części. Środkowa część o powierzchni gładkiej i twardej służyła do zawodów w ćwiczeniach wolnych i szermierczych i do biegu na wypadek deszczu. Na zewnętrznych zaś częściach były ustawione przyrządy, objęte pięcio i sześciobojem. Miejsca do skoku były wysypane grubą warstwą piasku. — Publiczność miała dostęp do namiotów dość wygodny. Podczas zawodów namioty były wprost oblężone. Na budowę trybun zupełnie się nie wysilano. Małą trybunę wybudowano naprzeciw pierwszego, mniejszego boiska. Tam wystawiono wieżę dla głównego

dowódcy z dwoma stanowiskami dla okazicieli. Pod wieżą była loża honorowa dla następcy tronu, protektora zjazdu. Pod trybuną umieszczono garderobę — dla ćwiczących, nie była to jednak szatnia w naszem znaczeniu. Turner szatni właściwie nie potrzebuje. — Przychodzi na boisko już w stroju ćwiczebnym — którego często używa jako stroju codziennego. Strój turnerów nie jest jednolity. Spodnie mają turnerzy przeważnie białe, płócienne — lub lodenowe — i to krótkie po kolana, lub długie. Niektóre towarzystwa używają spodni trykotowych popielatych, lub granatowych, w innych znów noszą krótkie spodnie czarne, klotowe — a spotkać można nawet krótkie spodnie atłasowe. Koszule noszą białe z rękawami bez kołnierzy, chociaż i kołnierze często widzieć było można.

Paski turnerskie są rozmaite: czarne, białe, popielate — płócienne lub skórzane. — Niektóre okręgi nie używają pasków — natomiast noszą szelki białe lub czerwone (Sasi) — inni znów prócz szelek noszą i paski. Ta niejednolitość w stroju mniej razi przy ćwiczeniach w zastępach — przy ćwiczeniach zaś wspólnych obniża ich piękno. Ćwiczebny strój kobiet jest jednolity, granatowy. — Składa się z bluzy marynarskiej z białą lamówką — z szerokich szarawar po kolana i spodnicy trochę zadługiej, bo sięgającej niżej kolan. Kobiety przebierają się w garderobach — ale, przywdziawszy już raz strój ćwiczebny, chodzą w nim wszędzie w granicach boiska. Na ścianach garderob umieszczone były dwie tablice, na których wypisywano rozkazy, dotyczące ćwiczących — i ogłaszano zmiany zaszłe w programie ćwiczeń.

Pięciobój.

Dnia 19. lipca o godzinie 6-tej rano rozpoczęto pięciobój, do którego zgłosiło się 3000 zawodników a stanęło 2387. Podzielono ich na 48 zastępów.

W skład 5-cio boju wchodził:

I. Skok w dal i w wyż. Skok ten wykonano z rozbiegu, odbiciem z mostku jednonoż. Mostek był 2 m. oddalony od 1 m. wysokiego sznura. Po każdym skoku podwyższano sznur o 5 cm a mostek oddalono o 10 cm. i każde 10 cm ponad 2 metry a 5 cm ponad 1 m liczono jako 2 punkty.

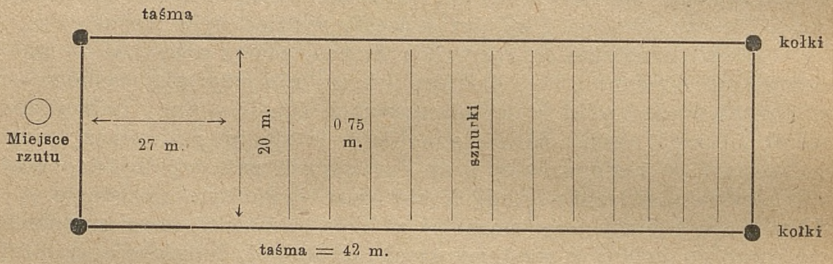
II. Rzut kamieniem. Do rzutu tego używano albo kuli, albo kostki 15 kg. Rzut wykonano ze środka kwadratu o 1·50 m^2 powierzchni. Wewnątrz kwadratu miał ćwiczący zupełną swobodę ruchów. Rzut dowolny, wykonać można było tylko 2 razy — liczono rzut dalszy. 10 cm. ponad 4 m. liczono jako 1 punkt.

III. Trójskok w dal. Wykonanie tego skoku dozwolone było albo: odbicie lewą nogą, doskok prawą nogą, odbicie lewą nogą i doskok obunóż, albo: odbicie lewą nogą, doskok na lewą nogę, odbicie prawą nogą, doskok obunóż. Skakano z mostka stałego 90 cm. długiego — 10 cm. wysokiego. Rozbieg i odbicie dowolne,

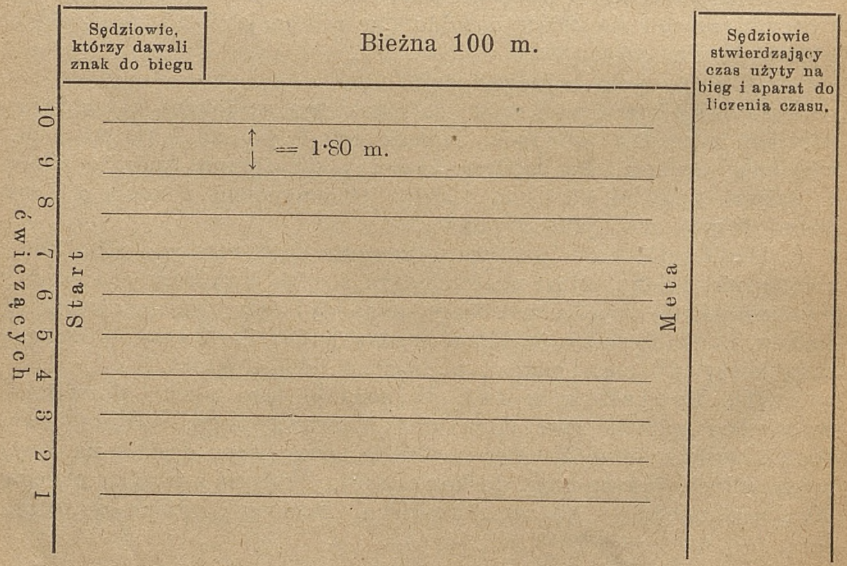
doskok na piasek. Upadek wstecz lub wprzód unieważniał skok. Dozwolone były 2 skoki, liczono najdalszy. 9 m = 0 punktom. Każde 15 cm. ponad 9 m. liczono jako 1 punkt, 12m = 20 punktom.

IV. Rzut piłką procną (uszatą). Ciężar piłki o średnicy 25 cm. wynosił 2 kg. Ucho 20 cm. długie. Szerokość rzutni 20 m. Rzut dowolny (z miejsca, z rozbiegu, z obrotem). Rzut piłki poza granice boczne rzutni, był nieważny. Dozwolone były 2 rzuty, liczono rzut dalszy. 27 m. = 0 punktom, każde 75 cm. ponad 27 m., liczono jako 1 punkt, — 42 m = 20 punktom.

Rzutnia.



V. Bieg płaski na 100 m. Biegano w partyach po 10. Bieg rozpoczynano na sygnał trąbki (wadliwe — miał być strzał). Meta była zamknięta (łatwo dającymi przerwać się) drutami, złączonymi z aparatem elektrycznym, znaczącym czas. Pierwszy, który przybył do mety przerywał ciałem swoim drut, będący w związku z aparatem, a tem samem przerywał prąd, który na zegarze znaczył czas. 16 sekund = 0 punktom. Każda $^1/_5$ sekundy mniej, niż 16 sekund liczyła się jako 1 punkt. 12 sekund = 20 punktom.



Tak do pięcioboju, jak i do sześcioboju należało obowiązkowo jedno ćwiczenie wolne (w obie strony wykonane) a mianowicie: 1. R. w pion — skłoń tułów łukiem wprzód. 2. R. kołem wstecz przenieś w pion a w bok — zwróć tułów w prawo. 3 R. w pion a przenieś wprzód — podstawa napalcowa a przysiad. 4. Powstań $1/4$ w prawo — zakrok pr. nogą — tułów skłoń wstecz. R. w pion 5. R. łukiem w lewo przenieś w pion — wypad prawą nogą w bok — skłoń tułów w prawo. 6. R. łukiem w prawo — prawą ręką kryj wierzch, lewą ręką kryj pierś $1/8$ obrotu w prawo — unik prawą nogą do środka. 7. Wypad prawą nogą wprzód lewa ręka w pion skos, prawa ręka wstecz. 8. postawa. Do oceny ćwiczeń wolnych, jak i ćwiczeń, sześcioboju na przyrządach służyło 10 punktów, 10—9 b. dobry, 8—7 dobry, 6 - 5 dostateczny 4 – 3 mierny, 2 – 1 niedostateczny.

Niemcy poraz pierwszy w ten sposób złożony pięciobój i sześciobój wzięli w program zawodów.

Na 2387 ćwiczących — 409 zawodników uzyskało $2/3$ punktów z całości, tj. z 110 puntów. Pierwszy zwycięzca zdobył 108 punktów. Nadmieniam, że przy skokach pomagano sobie obrotami i ruchami nóg, czyste skoki były nieczęste.

Pochód.

Pochód uroczysty rozpoczął się o godz. 12-tej. Czoło pochodu dopiero o godzinie $1\frac{1}{2}$ ukazało się u bram boiska, a koniec o godz. $5\frac{1}{2}$.

Pochód liczył około 50—60 tysięcy uczestników. Rozpadał się on na 3 główne części. Pierwsza część historyczna, przedstawiała rozwój ćwiczeń gimnastycznych od czasów starożytnych, aż do czasów Jahna. Ta część pochodu wypadła wspaniale. Drugą część wypełniało turnerstwo, podzielone na 18 okręgów, trzecią zaś część stanowiły cechy i towarzystwa frankfurckie. Turnerzy, stanowiący drugą część pochodu, szli w uszykowaniu różnem: 8-kami, 6-kami, 4-kami, a nawet i kupą. Nie mogłem się zorjentować i tego i dziś nie wiem, kto dowodził poszczególnymi oddziałami — i gdzie tych dowódców były miejsca, przecież nie w powozach — bo w tych siedział tylko wydział związku turnerskiego i inni honoracyusze. Pochód, jakkolwiek imponował liczbą, to z drugiej strony raził brakiem jednolitego stroju, uszykowania się, brakiem karności w szeregach i tą jakąś swobodą, która pozwalała uczestnikom nawet po ulicach wywracać kozły, wypróżniać flaszki, porywać rzucane kanapki i bukiety. Był to pochód zupełnie inny, niż u Sokołów słowiańskich. Każdy okręg poprzedzał konny giermek z tablicą, na której widniała nazwa okręgu — za nim postępował chorąży ze sztandarem okr. z 2 przybocznymi, którzy trzymali sznury, zwisające ze szczytu sztandaru. Przed każdem znów towarzystwem niósł chłopak tablicę z nazwą siedziby a za nim zaś chorąży niósł sztandar. Było jednak i inaczej — jeden np.

oddział poprzedzała kupa sztandarów. Sztandary niesiono nie na prawem ramieniu, jak u nas, ale przed sobą i powiewano nimi na boki, odpowiadając w ten sposób na okrzyki powitania.

Na tych tablicach, niesionych przez chłopaków, widziało się prócz nazwy miejscowości poprzewieszane i inne rzeczy, jak maczugi, rzodkiew, marchew, flaszki, kiełbasy, żywego królika, i t. p. Niektórzy mieli nadpite flaszki, puhary, wyroby żelazne, bukiety i t. d. Większe oddziały szły z muzyką, inne znów bez niej śpiewały do marszu, innym znów przygrywali turnerzy na piszczałkach. W szeregach z turnerami idą i niewiasty a bardzo często i żołnierze, których widziałem i między zawodnikami. Trzecią część pochodu stanowiły delegacye rożmaitych towarzystw ze sztandarami i cechy. Ta część pochodu przedstawiała się bardzo malowniczo i strojnie. Towarzystwa np. śpiewackie niosły kilkadziesiąt sztandarów, cykliści na kołach, pięknie udekorowanych wieźli również piękne, sztandary. Sztukę i przemysł reprezentował wspaniale ozdobiony wóz, inny znów udekorowany wóz wiózł Frankfurcyę, u której stóp pracowali rożmaici rzemieślnicy. Wioślarze nieśli wiosła, towarzystwa strzeleckie szły ze strzelbami. Cech rzeźnicki poprzedzał oddział, złożony z samych pomocników masarskich, którzy ubrani w białe koszule, spodnie czerwono-białe i czerwone fezy, szli żwawo, niosąc topory i długie noże, za nimi zaś postępował zaprzęg tłustych wołów. Kominiarze, spedytorzy, tapicerzy, szynkarze, golarze, dorożkarze, wszystko to było reprezentowane w pięknych kostyumash lub strojach odświętnych, a śnieżnej białości, ogromny wóz praczek zamykał pochód.

Ćwiczenia wspólne.

Ćwiczenia wspólne wolne, zapowiedziane na godzinę 4-tą po południu, rozpoczęły się ze znacznem opóźnieniem z powodu pochodu i deszczu rzęsistego. Do ćwiczeń wspólnych stanęło około 10.000 turnerów. Na tylnej części wielkiego boiska ustawili się turnerzy w 35 czwórkowych kolumnach. Miejsca dla kolumn oznaczono z daleka widocznemi tablicami. Kolumny ustawiały się okręgami. Na czele każdej kolumny stawało około 20 miejscowych turnerów. Do uszykowania kolumny i jej prowadzenia było wyznaczonych dwóch prowadzących. Kolumny zasadniczo miały być jednakowej długości (jednak nie były). Celem uzyskania należytego krycia i równania, skrajni prawi i lewi w kolumnach stali na liniach, znaczących rozstęp a biegnących w głąb boiska. Pomiędzy kolumnami były dwa stanowiska wolne. Zrzucenie na ziemię tablic, znaczących kolumny, było dla głównego dowódcy znakiem, że kolumny są już przygotowane. Wówczas dał on z wieży rozkaz »pierwsze czwórki w kolumnach w pochód!« Rozkaz ten powtórzyli prowadzący kolumny i pierwsze czwórki wystąpiły. Po 4 krokach pierwszej

występują następne czwórki i tak dalej, aż do końca. Jeden prowadzący szedł naprzód i wskazywał stanowiska, na których czwórki miały stawać, a drugi kolumnowy cofał się wstecz i na »raz« puszczał pojedyncze czwórki w pochód. Dzwonki na »raz« biły głośno, na 2, 3, 4, ciszej. Gdy kolumny idąc do przodu wzięły rostęp boczny wówczas gł. dowódca wydał rozkaz »rozstęp w lewo«. Każdy II, III i IV w czwórce biegiem w lewo podążał na swoje stanowisko, to jest tam gdzie się linie krzyżowały. Na sygnał dzwonkami zdejmują turnerzy wierzchnie ubranie i kapelusze składają je na ziemi, na 1 metr przed sobą, poczem wracają na stanowiska i przybierają postawę zasadną.

Ćwiczenia wolne składały się z 4 grup, a grupa każda z trzech 4-ro taktowych, w obie strony wykonanych, ćwiczeń. Wykonano jednak w I i II grupie ćwiczenie I i II a w III i IV grupie ćwiczenie II i III. Każde 2 razy z wytrzymaniem, t. zn. ruch wykonywano bardzo szybko i ostro, wprost szorstko na raz, a wytrzymywano 2, 3, 4. Ćwiczenia były trudne, w każdem ćwiczeniu był skłon lub zwrot tułowia, położeń skośnych dużo; ćwiczono z zatrzymaniem jednego fronta, chociaż były $^1/_8$ i $^1/_4$ obroty. Wrażenie z ćwiczeń niepełne a przyczyną zdaje się tego, był niejednolity strój i kupki ubrań przed każdym ćwiczącym. (Niektórzy wtykali w ziemię laskę lub parasol i nato zawieszali ubranie). Po ukończonych wolnych złączono kolumny biegiem w prawo i pochodem do przodu, opuszczono boisko z pieśnią „Deutschland hoch in Ehren!“ Nim turnerstwo zeszło z boiska, zaraz po śpiewie brat następcy tronu, książe Oskar, młodziutki podporucznik, jako zastępca pierwszego wyraził w krótkich słowach uznanie turnerom i na cześć obecnych i nieobecnych turnerów wniósł okrzyk. Hoch! — Publiczność, zbitą masą otaczająca lożę księcia, odpowiedziała na to pieśnią »Deutschland — Deutschland über Alles« poczem prezes Związku Dr. Götz podziękował księciu i rządowi za okazaną życzliwość i wniósł okrzyk na cześć cesarza. Turnerstwo tymczasem przeciwchodem w kolumnach w lewo opuściło boisko. I kiedy publiczność nie mogła nacieszyć się młodziutkim Oskarem, czyniąc mu rozmaite owacye, okręg IX (średnioreński) w liczbie 3000 głów stanął do ćwiczeń maczugami. Ustawienie się zajęło dość czasu, choć niczem nie różniło się od pierwszego, ale uwzględnić należy tę okoliczność, że odbywało się to wszystko bez prób poprzednich w oczach publiczności; wśród gwaru, koncertów po pawilonach i 20 groszowych tanów na osobnych podiach. Ćwiczenia były bardzo łatwe i wypadły wspaniale, ćwiczono bez muzyki, bez dzwonków tylko za okazicielem. Kiedy okręg IX przeszedł na boisko pierwsze i rozpoczął ćwiczenia na przyrządach, równocześnie okręg XIV (Sasi) na boisku wielkiem ćwiczył wolne tj. przerobił jedną grupę z 4 grub ćwiczeń wolnych ogólnych przed sędziami. Do tego był każdy okręg obowiązany. Zastępy okręgu IX wykazały wielką wprawę i wysoki stopień wy-

ćwiki. Ćwiczenia zastępów na przyrządach tak tego okręgu, jak i innych, nie dały żadnej senzacyjnej nowości, imponowały tylko wprawą, do której dojść mogli tylko bardzo pilnem i długoletniem ćwiczeniem się. Niemcy lubują się w łączeniu różnych przyrządów i w ćwiczeniach wspólnych na przyrządach. W tym okręgu widziałem 3 zastępy ćwiczące na 2 koniach pod kątem rozwartym ustawionych, następnie ćwiczenia wspólne na 8 poręczach. Ćwiczenia te były trudne, złożone z kilku elementów, między którymi dominowały: wagi i stania na rękach. Jeden zastęp ćwiczył na koniu wszerz przeskok lotny łącznie z przewrotem wolnym wprzód. Tak w tym okręgu, jak i w następnych a nawet w ćwiczeniach młodzieży i pań niewidać było skoków wolnych. Okręg XIV (Sasi) ćwiczyli w czerwonych szelkach a zastępy jego zwracały na siebie uwagę swojem nadzwyczaj poważnem zachowaniem się przy przyrządach, stali jak murowani, a ćwiczeń nie było bez olbrzymów, stań i różnych wag. Widziałem tu rozkroczkę wolną przez 2 konie wszerz i ćwiczącego. Ćwiczenia dnia tego zakończyły się po godzinie 9-tej wieczór.

(C. d. n.)

Ćwiczenia obręczą Sokolic.

Wykonane na Zlocie w Prościejowie (Morawy) w d. 15. i 16. sierpnia 1908.

Obręcz do ćwiczeń: O średnicy = 60 cm z drzewa, w przekroju kwadrat o boku = 1·5 cm, ozdobiona, jak wskazuje rycina, wstążkami o barwie białej i błękitnej. Wstążki szerokości około 3·5 cm. Linie kreskowane oznaczają wstążkę błękitną, linie pełne wstążkę białą. Na ozdobienie potrzeba około 4 m białej i 4.5 m. błękitnej wstążki.

Obręcze dostać można w każdym sklepie z zabawkami (są to obręcze dla dzieci do toczenia w biegu), wstążki zaś u firmy Donek a Roelavsky w Ołomuńcu (10 m. za 1·29 kor.)

Muzykę do ćwiczeń tych (na fortepian) otrzymać można w Związku sokolem.

Postawa pierwotna: zasadna, obręcz w obu rękach przed ciałem w poł. pionowem.

W czasie pochodu niesie się obręcz w prawej ręce (jak książkę). Wszystkie obrazy przećwicza się bez przestanków, każdy obraz oznaczony jest nazwą śpiewki. I tak I. obraz nosi nazwę „Jawornik“ II. obraz »Siwy gołąbeczek“ i t. d.

I. obraz. (Jawornik).

Czas: 1, 2, 3, 4 — liczy się w tempie nuty $^1/_8$.

I. takt: *a) b) c)* prawą krok, sun lewą, krok prawą do zakroku lewą.
d) wytrzymaj.

a) b) c) obręcz wprzód, przed piersi, skośnie w górę.
d) wytrzymaj.

II. takt: *a) b) c)* ½ obrót w lewo do post. zakrocznej prawą.
d) wytrzymaj.

a) b) c) obręcz, dolnym łukiem w lewo, nad głowę pionowo.
d) wytrzymaj

III. takt: *a) b) c)* prawą krok, sun lewą, krok prawą, do zakroku lewą.
d) wytrzymaj.

a) b) c) obręcz całym obrotem w rękach do położenia przed piersi równo.
d) wytrzymaj.

IV. takt: *a)* ½ obrót w lewo do zakroku prawą.
b) wytrzymaj.
c) przysuń pr. nogę do post. zasadnej.
d) wytrzymaj.

a) b) c) obręcz w dół, przed siebie.
wytrzymaj.

Od I. do IV. powtórzyć 3 razy.

II. obraz. Siwa gołębeczka.

Czas: 1, 2, 3, 4 — liczy się w tempie nuty $^1/_4$.

I. takt: *a)* wykrok prawą do środka, *b)* wykrok prawą na zewnątrz, *c)* skrzyżuj prawą przed lewą i łącznie ½ obrót z naponem.
d) postawa zasadna.

a) obręcz przed piersi skośnie w górę, *b)* ramiona skrzyżuj (prawe nad lewem)
c) obręcz nad głową.
d) wytrzymaj.

II. takt: *a)* skłon wprzód, *b)* prostuj tułów, *c)* wytrzymaj.
d) wytrzymaj.

a) b) wytrzymaj nad głową, *c)* obręcz łukiem w lewo przed siebie w dół.
d) wytrzymaj.

Takt I. i II. powtórzyć 3 razy po sobie.
Druga część: czas 1, 2, 3, w tempie $^1/_4$ nuty).

I. takt: *a)* prawą krok w bok, lewa sun, do post. skrzyżnej i napon.
b) c) wytrzymaj.

a) prawe ram. w bok, obręcz na ramię, w prawo w bok, w poł. pion. (trzymaj oboma rękami). *b) c)* wytrzymaj

II. takt: *a)* lewą krok w bok, prawą sun do post. skrzyż. i napon.

b) c) wytrzymaj.

III. takt *a)* prawą krok w bok, lewą sun do skrzyż. post. łącznie $^1/_2$ obrót wpr. do naporu.

b) post. zasadna *c)* wytrzymaj.

IV. takt: *a)* kucznij lewą, zakrok prawą.

b) c) wytrzymaj.

V. takt: *a)* post. zasadna z przysunem prawej nogi.

b) post. zasadna.

c) wytrzymaj.

a) obręcz, łukiem w dół, na lewe ramię w bok, w poł. pion.

b) c) wytrzymaj.

a) obręcz (opustem lewej ręki) łukiem na prawo w dół (tuż obok ciała, równocześnie z obrotem), ponad głowę w poł. pion, lewa ręka natychmiast chwyta za obręcz.

b) c) wytrzymaj.

a) obręcz za głowę w poł. skośne, ram. ugięte.

b) c) wytrzymaj.

a) obręcz nad głową poziomo.

b) obręcz wdół przed siebie.

c) wytrzymaj.

Od I. do V. powtórzyć jeszcze raz. (C. d. n).

Kronika.

Ćwiczenia głębokiego oddechu w szkole. W Paryżu, w szkole chłopców przy Sue Cambon za zezwoleniem ministerstwa oświaty dokonał Dr. Marage próby w głębokim oddechaniu.

Ćwiczenia te, które składały się z trzech ruchów, powtarzał Dr. M. codziennie w czasie nauki w klasie po 30 razy po sobie, z 200 uczniami, trwały one zawsze zaledwie 10 minut. Po kilku tygodniach takich ćwiczeń dokonano na uczniach pomiarów, które wykazały, że objętość klatki piersiowej powiększyła się u nich o 2 do 6 cm. Ministeryum oświaty zamierza obecnie próby te rozszerzyć na większą ilość uczniów i szkół.

Siedmiomilowe buty. Wprawdzic nie w zupełnym tego słowa znaczeniu, ale w każdym razie buty, przyspieszające znacznie chód ludzki, wynalazł jakiś przemysłowiec. Mają one podeszwy kształtu jajowatego. Wzdłuż podeszwy, od jej spodu, biegnie grzbiet, jak u łyżwy nóż lub biegun kołyski, który wysunięty jest znacznie wprzód poza nos buta. Na górnej stronie buta znajduje się trzymadło dla stopy i łydki, celem pewnego przymocowania buta do nogi. Podczas chodzenia stawiamy nogę piętą na ziemi, a gdy tylko zmierzamy wykonać drugą nogą krok — wskutek przeniesienia ciężaru ciała wprzód, przechyla się but na przedni koniec. Ponieważ but jest prawie trzy razy tak długi, jak stopa ludzka, przeto przy chodzie w tych butach zdołamy znacznie szybciej przybywać przestrzenie, niż w butach zwykłych.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.